

Neuigkeiten Ihrer Sparkassenakademie



Personalpsychologie
ist einfach. Mit dem
richtigen Partner an Ihrer
Seite.



Newsletter Wirtschaftspsychologie #10 Smartphone - Produktivitätskiller oder harmloser Begleiter?

Unsere heutige Frage: „Wie beeinflussen Smartphones unsere kognitive Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag?“

Es ist Montagmorgen, Sie sitzen am Schreibtisch, bereit für einen produktiven Start. Doch während Sie Ihre Aufgabenliste durchgehen, vibriert Ihr Smartphone – eine neue E-Mail. Schnell einmal nachsehen? Kurz darauf folgen eine Nachricht aus der Teamgruppe, eine News-Benachrichtigung und eine Terminerinnerung. Was als kurzer Blick begann, wird zur Ablenkungskette. Durchschnittlich nutzen wir unser Smartphone **über drei Stunden täglich** und greifen **über 50-mal** am Tag danach. Doch nicht nur die Nutzung, sondern schon die bloße Anwesenheit des Geräts kann unsere Konzentration beeinträchtigen.

Eine Studie der University of Texas at Austin zeigt: Allein die physische Präsenz eines Smartphones mindert unsere kognitiven Fähigkeiten. Teilnehmende, die ihr Smartphone auf dem Tisch hatten, schnitten in Tests schlechter ab als diejenigen, deren Gerät sich in einem anderen Raum befand. Selbst ausgeschaltet beeinträchtigte das Smartphone die **kognitive Kapazität**. Der Grund: Unser Gehirn nutzt unbewusst Ressourcen, um an das Smartphone zu denken – auf Kosten wichtiger kognitiver Kapazitäten.

Interessanterweise war dieser Effekt besonders stark bei Aufgaben, die **logisches Denken und Problemlösung** erforderten – zentrale Fähigkeiten in **Intelligenztests**, die als bester Prädiktor für beruflichen Erfolg gelten. Sie messen essenzielle kognitive Kompetenzen wie Problemlösungsvermögen, abstraktes Denken und die Verarbeitung komplexer Informationen. Wer im Berufsalltag geistig leistungsfähig bleiben will, sollte seine Umgebung entsprechend gestalten.

Unsere Tipps für die Praxis:



- Smartphone außer Sichtweite legen – Während konzentrierter Arbeitsphasen sollte das Smartphone in einer Schublade oder in einem anderen Raum verstaut werden.
- Bewusst „Offline-Zeiten“ einplanen – Arbeitsphasen ohne Smartphone-Unterbrechungen helfen, fokussierter und produktiver zu arbeiten.
- Digitale Entgiftung im Team fördern – Unternehmen können Regeln etablieren, die eine bewusste Smartphone-Nutzung im Büroalltag unterstützen.

Unsere Antwort: Wer seine Produktivität steigern will, sollte sein Smartphone bewusst aus der Umgebung entfernen. Ein kleiner Schritt mit großer Wirkung!

Quelle: Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the association for consumer research*, 2(2), 140-154.

© Sparkassenakademie Baden-Württemberg. Die Weitergabe innerhalb der der Sparkassen-Finanzgruppe ist gerne möglich. Außerhalb dessen, bitten wir um Rücksprache.

Sparkassen-Finanzgruppe

Sparkassen Landesbank Baden-Württemberg
LBS Süd SV Sparkassenversicherung
DekaBank Deutsche Leasing Sparkassen-Stiftungen

Weiterer Standort:
Sparkassenakademie
Pariser Platz 3 A
70173 Stuttgart
www.spk-akademie.de

Sparkassenverband
Baden-Württemberg
Am Hauptbahnhof 2
70173 Stuttgart
www.sv-bw.de